



Alimentazione, in un libro 28 ricette per accompagnare i pazienti prima e dopo l'intervento chirurgico

Descrizione

(Adnkronos) «Dottore, cosa posso mangiare?» è una delle domande più frequenti che un paziente pone prima di un intervento e, soprattutto, nei giorni successivi all'operazione. Per molto tempo, infatti, si è pensato che dopo un intervento fosse necessario aspettare a lungo prima di riprendere a mangiare. Oggi, però, il vecchio mito del digiuno prolungato va in pensione: le più recenti evidenze scientifiche raccolte nel protocollo Eras (Enhanced Recovery After Surgery) mostrano che una ripresa entro 24 ore dell'alimentazione può contribuire a un recupero più rapido, aiutando l'organismo a ritrovare le energie e riducendo il rischio di complicanze. Da questa nuova attenzione al ruolo dell'alimentazione nel percorso di cura nasce «Le ricette per la guarigione ed il benessere», volume realizzato da Accademia Barilla in collaborazione con Eras Society Italy, con il contributo di medici, nutrizionisti e professionisti della cucina. Il progetto mette in relazione le più recenti indicazioni sul recupero dopo un intervento con la cultura gastronomica, per offrire ai pazienti uno strumento pratico attraverso cui orientarsi nelle diverse fasi del percorso chirurgico: si tratta di 28 ricette pensate per accompagnare il paziente dalla preparazione all'intervento fino al ritorno a casa.

Il libro è stato presentato per la prima volta al congresso nazionale Eras Italia Pois (Perioperative Italian Society) e la società scientifica italiana dedicata alla promozione dei protocolli Eras che si è svolto a Verona il 17-18 settembre, organizzato dal Dipartimento di Chirurgia generale, dell'Irccs Sacro Cuore Don Calabria di Negrar. Il volume sarà poi disponibile presso le strutture ospedaliere che aderiscono al protocollo Eras e nell'area riservata ai soci del sito di Eras. Alla base del protocollo Eras c'è una nota concezione che il corpo, in fase di guarigione, richiede un fabbisogno proteico elevato. Senza un apporto adeguato, l'organismo smantella i propri muscoli per riparare i tessuti operati, portando a una debolezza estrema. Riprendere a mangiare precocemente aiuta infatti a contrastare la perdita di energie e di massa muscolare legata all'intervento e può favorire il recupero delle normali funzioni dell'organismo.

La nutrizione diventa così parte integrante della strategia terapeutica e non un semplice supporto secondario. Non si tratta soltanto di stabilire quando il paziente può tornare a mangiare, ma di capire quali alimenti e quali consistenze siano più adatte nelle diverse fasi del recupero. Dopo un intervento

possono infatti comparire nausea, difficoltà a deglutire o scarso appetito. Per questo sono importanti preparazioni nutrienti e facilmente adattabili alle esigenze del paziente: pasti piccoli e frequenti, prioritari alle fonti proteiche, liquidi separati dai pasti, sostituiscono così il lungo digiuno di un tempo, di più di 24 ore, con un percorso nutrizionale attivo e personalizzato.

Nonostante il protocollo Eras sia nato oltre venticinque anni fa su solide evidenze scientifiche pensate per rispettare l'omeostasi fisiologica del paziente, stenta ancora ad affermarsi come pratica clinica standard spiega Marco Catarci, Presidente di Eras Italia. Poiché applicarlo significa attuare una vera e propria rivoluzione culturale. L'intervento chirurgico, per quanto miniminvasivo e robotico, altera inevitabilmente l'anatomia e determina una risposta infiammatoria. Ridurre questa risposta rende il decorso post-operatorio il più liscio e fluido possibile. Inoltre, il protocollo Eras è assolutamente green: superando il vecchio concetto di digiuno prolungato ed evitando giorni di infusioni endovenose, si torna a mangiare precocemente sfruttando la via naturale.

Le 28 ricette presenti nel volume sono organizzate in tre momenti: Prepararsi all'intervento, Ripartire dal piatto e Dopo la dimissione. A ciascuna fase è dedicata una nota che corrisponde a preparazioni pensate per accompagnare il paziente in tutte le fasi del percorso operatorio. Nella fase pre-intervento, il corpo si sta preparando a uno sforzo dispendioso, e il modo migliore per supportarlo è fornire il carburante e i mattoni giusti all'organismo, mentre nella fase immediatamente successiva all'intervento risulta importante evitare digiuni prolungati per risvegliare gradualmente la normale funzionalità dell'apparato digerente e contrastare il catabolismo, ovvero quel meccanismo di emergenza in cui il corpo inizia a smontare i propri muscoli per procurarsi l'energia necessaria a far fronte allo stress indotto dall'intervento chirurgico stesso. Al ritorno a casa, nutrirsi adeguatamente risulta fondamentale per ritrovare l'energia perduta e tornare alla vita di tutti i giorni.

Tra le proposte sono presenti preparazioni per iniziare la giornata, come lo yogurt greco con crema di arachidi e frutta secca, piatti proteici come l'insalata di pollo e soia e ricette pensate per le fasi in cui consistenza e digeribilità diventano fattori particolarmente importanti da tenere in considerazione nella preparazione del pasto, come le polpette morbide di merluzzo e il flan proteico morbido. Il ricettario comprende anche proposte per un'alimentazione completa, con ricette ad alta intensità energetica che uniscono al benessere anche il gusto, come i mezzi rigatoni con crema di parmigiano e scorza di limone, mezze maniche al ragù di seppie e vongole, bocconcini di filetto di manzo al pepe verde con spinaci e il polpettone di tacchino con uova e formaggio. Le ricette sono divise in menu settimanali che offrono un supporto concreto nell'organizzazione dei pasti in tutte le fasi del percorso operatorio.

L'obiettivo di questo progetto è dimostrare come la cucina possa accompagnare concretamente il percorso di recupero del paziente, trasformando le indicazioni nutrizionali in ricette semplici e piacevoli da portare in tavola. Abbiamo lavorato fianco a fianco con i professionisti medici, imparando a tradurre ogni indicazione clinica come la consistenza giusta, la quantità di proteine e la facilità di masticazione in piatti che restassero piacevoli da mangiare ha commentato Marcello Zaccaria, Executive Chef di Academia Barilla.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 24, 2026

Autore

redazione

default watermark